

Táplálkozás és alkoholfogyasztás Bizáncban

Józsa László dr.

A középkor leghosszabban fennálló (330–1453) országa, a Keletrómai Birodalom (amely sohasem nevezte magát Bizáncnak, ez a megjelölés csak a felvilágosodás korában keletkezett) a világhódító Római Birodalom utódjának tekintette önmagát. Állampolgárai romaiosnak (rómainak) jelölték állampolgárságukat, annak ellenére, hogy többségük görög anyanyelvű volt. Az ókori Büzantion, a jelentéktelen kikötővároska helyén építette fel új fővárosát Nagy Konstantin császár, amelynek felavatása i. sz. 330-ban történt. A válságba sodródott ókori Római Birodalom kezdetben két társcsászár uralma alatt állott, később a nyugati rész a barbár támadások következtében összeomlott. Nem így a keleti országrész, amely saját történetét fővárosának felavatásától, 330-tól számította. A IV. századtól a gazdasági, kulturális és politikai élet súlypontja keletre helyeződött át. A Keletrómai Birodalom részben átvette a rómaiak által meghódított ázsiai és afrikai tartományokat, részben újabb országokat csatolt területéhez. Bizáncban korán kialakult a társadalmi rétegződés, a kormánytisztviselők, a földtulajdonos és pénzarisztokrácia, a főpapság jelentették a legfelsőbb, a rabszolgák (mert ez az intézmény megmaradt az országban) a legalsó osztályt. Nem voltak merev határok, még az írástudatlan lovászból is lehetett császár.

Az arisztokrácia táplálkozása

A társadalmi, gazdasági különbségeknek megfelelően az étkezésben, a táplálékok minőségében és összetételében is óriási eltérések voltak a birodalomban. A fővárosi nemesek, katonai és pénzarisztokrácia tagjai bőségesen étkeztek, minden nap került asztalukra sertés-, marha-, birkahús, gyakran ettek vadélt [1]. A császári asztal menüjét és étkezési rendjét Liudprand¹ (második bizánci útjáról készült beszámolójában) „utálatosnak és undorítóknak” találja [2]. Nincs ínyére az olívaolajjal történő zsírozás, a fűszerek (számára) szokatlan íze, és idegenkedett a garumnak nevezett (rothadt halból sós vízzel készített) mártástól, amivel mindenféle pecsenyéjüket lelocsolták. Niképorosz császár (uralkodott 963–969) étkeiről állítja: „... tápláléka fokhagyma, vörshagyma és póréhagyma, itala fürdővíz”. *Fürdővíznek* mondja az Itáliában is ismeretes, calda-nak nevezett italt, amelyet Konstantinápolyban is gyakran fogyasztottak. Ez a „für-

dővíz” meleg vízzel hígított fűszeres-mézes bor volt. Megemlíti, hogy az uralkodó saját asztaláról küldött számára egy juhcímert², amely nem ízlett a püspököknek, mert „*meg volt rakva bőségesen vörshagymával, fokhagymával és póréhagymával, leöntve sós halléval*”, ráadásul úszott a zsírban. Korábbi követsége alatt megcsodálta az ételek díszítését, a tálalások módozatait, de semmit nem írt a feltálatokról. Liudprand jóval kevesebbet szól a palotán kívüli arisztokraták étkezéséről. A sertéshúst, szárnyasokat, sajtot, tojást, hüvelyeseket, zöldségeket (káposzta, zeller stb.), gabonaféléket, illetve ezekből készült ételeket természetesnek veszi. Michael Psellos *Chronographiájában* olvasható [3, 4], hogy VIII. Konstantin császár (uralkodott 1025–1028) maga is szívesen beállt a konyhába, kiváló fűszeres szószokat készített, értett az aroma és színezőanyagok használatához. A tartományokban élő főurak konyhája hírből sem ilyen változatos. Meszaritész [5], a XIII. századi tudós szerzetes útközben betért egy gazdag kastélyába, ahol kenyeret, sült húst, szárított halat találtak vacsorára, természetesen sok-sok borral együtt.

A bőséges, kalóriadús táplálkozás nemcsak a felsőbb osztályok tagjai, hanem a szénhidrátdús eleséget fogyasztó szegények között is gyakorta kövérséget eredményezett. Ismerünk olyan véleményt, amely szerint az elhízás népegészségügyi gondot jelentett a birodalom egész fennállása alatt [6]. Sajnos, a szerzők meg sem kísérlik a kóros kövérség gyakoriságát megbecsülni. A művészeti alkotások között alig van, amely kövér személyeket ábrázol, s az elhízásuk is mérsékelt fokú.

Néptáplálkozás

Theodorosz Prodrimosz [7, 8] egyik versében tételesen felsorolta a drága, csak kiváltságosok által megfizethető ételeket: rák, tokhal, puttonyhal stb. és a néptápláléknak számító olcsókat, a halikrát, sózott tonhalat, szardíniát, babot, pirított babot, sajtot, kenyeret, olíva-bogyót. Tej fogyasztásáról csak elvétve szerezhethünk tudomást, a tejtermékek közül viszont a különféle sajtok, vaj a szegények részére is megfizethető. A part menti lakosság többsége a vizek állatait (hal, polip, kagyló stb.) fogyasztotta, amelyek tartósított formában (füstölt, sózott hal, ikra stb.) a tengertől távolabbi területekre is el-

jutottak. A (kifogást követő) két napon belül el nem adott halat sózással, szárítással, ecetes pácolással konzerválták. A halászatot szigorú rendeletek szabályozták. A fővárost a Márvány- és Égei-tenger, kisebb részben a Fekete-tenger zsákmányából látták el. Az olcsó, hitványnak tekintett „vörös halakat” (tonhal, makréla stb.) nem sokra becsülték, annak ellenére, hogy a népesség nagy többsége ezeket fogyasztotta. Több költeményben azt állították, hogy a „szemét halak” emészthetetlenek, szélgörcsöt és székrekedést okoznak [9]. A jobbnak tartott és drága halak közé sorolták a szardíniát, tokhalat, kardhalat, puttonyhalat stb. [10]. Az Eparchoszi Könyv (Bölcs Leó császár [uralkodott 886–912] törvénykönyve) részletesen foglalkozik a halászattal, halfeldolgozással, -kereskedéssel [11, 12]. Megszüntette a halpiacokat (57. novella), és meghatározta, hogy a halárusok minimálisan (mai mérce szerint) 350 méternyire lehetnek egymástól [12].

Fejlett állattenyésztésük³ ellenére a népesség nagy része ritkán evett húst, elsősorban disznó vagy egy-egy kecske, juh levágásakor [13]. *Kádár és mtsa* [14] szerint a parasztportákon három-öt sertést neveltek évente (ami nem sok egy körülbelül 30 fős nagycsaládnak). Baromfi-húst (tyúk, kacska, liba, gyöngytyúk) bőven állítottak elő, tojástermelésük tetemes, fogyasztása bőséges. Nemcsak a tyúk, hanem a kacska, liba, vadmadarak tojásait is ették [14], ez azért érdemel említést, mert az utóbbiak (főként a kacska) tojása gyakran szalmonellával fertőzött, s elindítója lehetett a nyári hasmenés- vagy vérhasjárványoknak. *Bourbou és mtsa* [15] a csontok kollagéniájának nitrogén és szén stabil izotópjait vizsgálták a Heraklion város (Kréta) mellett talált, közép-bizánci korból származó temető anyagában. Férfiak és nők tápláltsági viszonyai között nem találtak eltérést. A két év körüli kisdedek csontozatában kissé csökkent δ -15-nitrogén-tartalmat mutattak ki, amit azzal magyaráznak, hogy ez idő tájban történhetett az elválasztás, s a gyermekek (az anyatej után) még nem kaptak teljes értékű fehérjét. A δ -15-N-izotóp-értékek a későbbiekben emelkedtek, az ifjúkorukban elhunytak csontjaiban hasonló, mint a felnőttekben. Úgy tűnik, tájanként eltérően táplálkoztak mind a gyermekek, mind a felnőttek. Anatóliában gyakori volt a vashiányos (és más, B₁₂-, folsav-stb. hiányos) vérszegénység mindkét nemű felnőttek körében [16]. Ezzel szemben *Bourbou és mtsai* [17] szerint a görög lakosság lényegében azonos összetételű ételeket fogyasztott, függetlenül attól, hogy part mentiek vagy attól távol élők voltak.

Energiaszükségletüket alapvetően a gabonákból készített ételekkel elégítették ki. A gabonafélék jelentőségét mutatja, hogy alig évszázaddal a városalapítás után, 425-ben kilencven liszt- és gabonakereskedés, valamint több mint százhusz pékség működött Konstantinápolyban [18]. Ugyanebben az időben mindössze három hús-piac, négy halpiac és hat zöldségpiac látta el a mintegy félmilliónyi lakosságot. Fő táplálékuk az árpa- vagy búza-kenyér, tészták. A gabonaalapú táplálkozás mellett jelen-

tős szerepet kaptak a zöldségek, az olívaolaj és a bor. Főzeteik növényiek, száraz és friss hüvelyesek (bab, borsó, lencse), továbbá répa, káposzta, árpa, köles, uborka, hagyma, vadon termő zöldségek és gyümölcsök [12, 18]. Theophanész szerzetes *Khronographia* című művében [19] a 752-ben jelentkező éhínségről számolt be. A néptáplálékok (árpa, hüvelyesek, csillagfürt⁴, olaj és bor) árának soha nem tapasztalt magas árán sopánkodik. Sok gyümölcsöt ettek, elsősorban nyersen vagy szárítva, kisebb mértékben mézzel konzerválva vagy főzöten [20]. Leggyakrabban szőlő, dinnye, datolya, füge, alma, gránátalma került asztalukra [21]. Sertészsírt, faggyút nem használtak, ám ismerték és időnként fogyasztották a szalonnát, zsírozásra a faolaj (olívaolaj) szolgált. Nyers növényekből olajjal készített salátát gyakran ettek [21, 22]. Étkeik konzerválásához, főzéshez sok (tengeri) sót használtak, fűszereik közül a kapor, hagyma, kakukkfű, petrezselyem, babér, mustár olcsó, mindennapos, az importból származó fahéj, bors, gyömbér stb. meglehetősen drága. Minden ételüket bőven fűszerezték, sózták. Kevés (mézzel készült) édességet fogyaszthattak, erre utal, hogy a fogszuvasodás nem gyakori az archeológiai leletekben. Nemcsak a szegények kedvelt csemegéje volt az „édes bab”, amiről (a nevének kívül) semmit nem tudunk.

A népesség nagy részének táplálkozása kalorikusan valószínűleg kielégítő, vitaminokban bővelkedett, viszont (egyes területeken) fehérjeszegény, sok sót és ásványi anyagot tartalmazott [22]. Egyedülálló *Bourbou és Richards* véleménye [15], akik szerint a krétaiak asztalára bőségesen került állati fehérje.

Keveset tudunk a csecsemők és kisgyermekek táplálásáról [23]. Világra jöttük után két-három napig vízzel hígított, (felfőzött) mézet csepegtettek a szájukba, s csak ha ezt a periódust túléltek, akkor tették emlőre őket. A szoptatás minimum két, de sokkal inkább három évig tartott. Ritkán mesterséges táplálásra kényszerültek. Ilyenkor mézzel vagy kamillafőzettel hígított kecsketejet adtak a kisdedeknek. Kétéves korukig kizárólag anyatejjel táplálták a kisdedeket, ezt követően növényi eledellel egészítették ki kosztjukat, s valószínűleg csak három-négy éves koruk után kaptak állati fehérjét. *Schultz* [24] az anatóliai temetőkben nyugvó csecsemők és kisgyermek között gyakorinak találta a vérszegénységet és a C-vitamin-hiányos állapotot, ezzel szemben D-vitaminhiányt jelző angolkór (rachitis) csak elvétve fordult elő.

Étkezési szokások

Röviden az étkezési szokásokról. Bizáncban és a nagyvárosokban a lakosság többsége naponta kétszer evett, reggel 10–11 óra és este 5–6 óra között [25]. A nép alsó rétegeinek étkezéséről alig van adatunk [26]. A közép- és felső osztályok tagjai nem siették el az étkezést, ha teheték, órákig ültek az asztal mellett [22], miközben akrobaták, bohócok vagy felolvasók szórakoztatták a társaságot. Kevés levest, többféle sültet, szószoikat, mártá-